

Tajine mit Hähnchen und Gemüse

Zutaten für zwei Personen:

- 350g Hühnerbrustfilet
- Zwei Möhren
- Eine rote Paprika
- Eine gelbe Paprika
- Eine kleine Fenchelknolle
- Ein Stückchen Ingwer
- Koriandergrün
- Eine Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- Zwei Tomaten, frisch oder aus der Dose
- Tajine Gewürzmischung (Kurkuma, Bockshornklee, Cumin, Koriander, Muskatblüte, Piment, Cardamom)
- Chili aus der Mühle
- Salz, Olivenöl, Thymian und Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe

Zubereitung:

1. Zuerst das Hühnerbrustfilet in Stücke schneiden und mit Olivenöl und der Gewürzmischung einreiben und marinieren lassen.
2. Jetzt die Tajine etwa eine halbe Stunde wässern.
3. Das Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden, die Möhren z.B. halbieren und dann vierteln. Die Zwiebel in mittelgroße Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen nur schälen. Den Ingwer fein würfeln
4. Die Tajine auf den Herd setzen und mit Olivenöl langsam erhitzen. Dann die Hühnerbruststücke darin mit der Zwiebel anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Dann die Knoblauchzehen zufügen.
5. Jetzt die Gemüsestücke kunstvoll darüber aufschichten und dazwischen den Ingwer verteilen. Mit Thymian, Salz und Chili aus der Mühle würzen und das Koriandergrün als Ganzes oben auflegen. Gemüse- oder Hühnerbrühe angießen, bis die Tajine halb gefüllt ist. Jetzt den Deckel aufsetzen, oben in die Vertiefung des Deckels kaltes Wasser und einen Eiswürfel einfüllen und das Ganze etwa 20-30 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen.
6. Vor dem Servieren kurz durchrühren und mit Salz abschmecken. Dazu servieren wir Couscous oder einfach Weißbrot.